



最近の新型コロナウイルス感染症事情

基本的な感染防止行動を続けましょう

新型コロナウイルスの新規感染者数は、道内のまん延防止等重点措置適用期間の解除後も増減をくりかえし、いまだ予断を許さない状況が続いています。また、今までより《感染力が強い》といわれている《BA・2系統》への置き換わりが心配される中、北海道は当面、期間を設けずに基本的な感染防止行動の継続を要請しています。

あなたの療養終了日

● 症状がある人（療養期間 10 日間／療養終了日 10 日目）

開始日 (0 日目)	1 日～ 6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
症状が出た日					療養 終了日	通常の生活

● 症状がない人（療養期間 7 日間／療養終了日 7 日目）

開始日 (0 日目)	1 日～ 6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
検体採取日	症状なし	療養 終了日	10 日間が経過するまでは 自身で健康状態の確認など の対応を継続		通常の生活	

10 日間が経過するまでは自身で以下の対応を継続
・健康状態の確認
・感染リスクが高い場所の利用や会食などを避ける

陽性判明時に無症状でも途中で症状がでたときは、その日が開始日（0 日目）となります。

あなたの健康について

・体調悪化などにより、診察を希望される方は、保健所へ相談してください。かかりつけ医などへの調整を行います。
※急速に症状が悪化するなど極めて緊急性の高いときは 119 番へ。
※検査結果が判明するまでの間に体調が悪化したときも同様です。
・毎日の症状を入力いただくページ（My HER-SYS）の不明な点については、次の連絡先にお問い合わせください。
☎ 03-6812-7818 受付時間 9:30～18:15（土日祝除く）

ご家族の健康について

・同居家族は《濃厚接触者》となります。（不要不急の外出自粛をお願いします）
【期間】原則、陽性患者の発症日または家庭内でマスク着用など感染対策を講じた日のいずれか遅い方を 0 日目として 7 日間（8 日目解除）／4 日目、5 日目に抗原定性検査キットで《陰性》を確認したときは 5 日目解除が可能。
※いずれも 7 日間が経過するまでは検温などご自身の健康状態の確認を行い、高齢者など重症化リスクの高い方との接触や感染リスクの高い場所や会食などは避けて、マスクの着用などの感染対策をしてください。
・体調悪化などにより診察を希望される場合は、かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター（☎ 0120-501-507）などにご相談ください。
※同居人以外で接触があり、「感染の可能性のある方」には、北海道ホームページを参考に接触者への連絡など、対応してください。

保健所に聞きました

「陽性（感染した）」といわれたらどうすれば…



① 医療機関や保健所から「陽性（感染している）」といわれたら

② 医療機関や保健所で配布しているリーフレットに掲載されている二次元コード／URL で案内する質問票にできるだけお答えください。
※あなたの健康状態や同居の家族などをお知らせください。

③ 療養中の健康観察を行うため、保健所から、携帯電話のショートメールに「症状をお知らせいただくページ（My HER-SYS）」をお送りします。毎日の症状や健康状態を入力してお知らせください。
※体調悪化のときは、左の《あなたの健康》をご覧ください。

④ 症状がない、または軽快した方は、左の療養終了日で療養は終了です。療養延長の可能性があるときは、保健所から連絡がきます。

この取扱は、4 月末時点のものです。変わることがありますので、北海道（千歳保健所）ホームページでご確認ください。

千歳保健所（平日 8:45～17:30）
☎ (23) 3175
FAX (23) 3177

公共施設を利用する皆さまへのお願い

全国的に、公共施設内の活動で感染が広がった事例があります。公共施設を利用する皆さんは、次の点についてご協力をお願いします。
・「基本的な感染防止対策（マスク着用、手指消毒、換気、三密回避、人との距離確保、日々の体調把握）を徹底」してください。
・施設内では、利用者同士、手を伸ばして相手に届かない程度の距離以上の間隔を確保してください。
・感染リスクを回避できないときは、利用を控えてください。
※感染予防のため、施設管理員などから、マスク着用などをお願いすることがあります。

抗原定性検査キットは、薬局で購入することができます。体調が気になるときにセルフチェックとして使用し、陽性の場合は、速やかに医療機関を受診してください。また、市販されている抗原定性検査キットは、研究用と表記されている物ではなく、国が承認した「体外診断医薬品」をお選びください。
詳細につきましては、取扱い薬局の薬剤師にご相談ください。
なお、市ホームページでは、道民で無症状の方の PCR 検査や抗原定性検査を無料（5 月 31 日まで）で実施している薬局などを紹介しています。感染に不安を感じる場合はご利用ください。

Q & A

Q1 抗原定性検査キットはどこで買うことができますか？

北海道による 3 つの要請事項

1 普段から

- ・三密回避、人との距離確保、マスク着用、手指消毒、換気を徹底しましょう。
- ・混雑している場所や感染リスクの高い場所ではできる限り避けて行動しましょう。
- ・普段会わない方や重症化リスクの高い方と接する際は、基本的な感染防止対策をさらに徹底しましょう。
- ・他の都道府県への移動に際しては、基本的な対策を徹底し、移動先での感染リスクの高い行動を控えましょう。

2 飲食では

- ・短時間、深酒せず、大声を出さず、会話の時はマスクを着用しましょう。
- ・特に大人数や普段会わない方との飲食の際は、より一層徹底しましょう。
- ・北海道飲食店感染防止対策認証店を利用し、飲食店などの感染防止対策に協力しましょう。
- ・飲食店などでは、感染防止対策チェックリスト項目を守りましょう。
- ・飲食店などは、北海道飲食店感染防止対策認証制度の認証を取得しましょう。（協力依頼）

3 感染に不安を感じる時は

- ・ワクチン接種の有無にかかわらず、検査を受けましょう。（無症状の方）
- ・発熱などの症状がある場合は、外出や移動を控え、医療機関を受診しましょう。

高校生以下限定の集団接種を行います

新たに 12～17 歳の方が追加接種（3 回目）の対象となったことから、1 日間限定で高校生以下の集団接種を行います。

【会場】千歳タウンプラザ集団接種会場（幸町 4 丁目）
【対象】11 月 21 日までに 2 回目の接種を受けた 12 歳～高校 3 年生の方
【日程】5 月 21 日（土）13:30～17:30

※予約が必要です。
※ファイザー社製ワクチンを使用します。
※市内の小児科医師・看護師が問診・接種を行います。

予約・問い合わせ先

千歳市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎【予約】0120-707-566

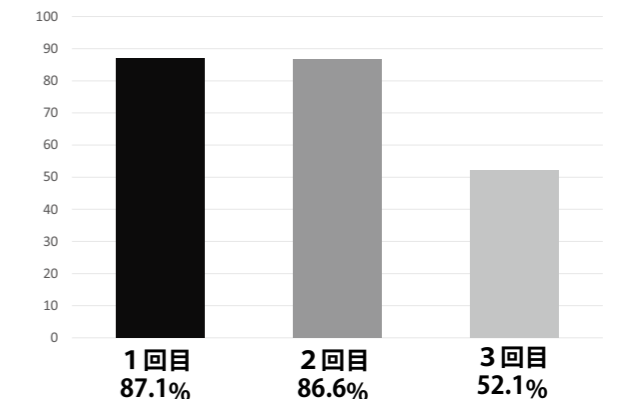
☎【相談】0120-707-588

（通話料無料 平日、☎ 9:00～18:00）

予約専用サイトはコチラから▶



千歳の新型コロナウイルスワクチン接種率（4/24 時点）



R4.3.31 現在（12 歳以上）の人口で算出